

# SELIGMANŮV TEST OPTIMISMU

Přečtěte si popis každé situace a živě si představte, že se vám to právě stalo. Kdyby vám ani jedna odpověď nevyhovovala, zakroužkujte tu, která by se vaší reakci podobala nejvíce. Neexistují dobré a špatné odpovědi. Písmen a čísel v samostatném sloupečku napravo si zatím nevšímejte.

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Projekt, který jste řídil/a, má velký úspěch.</b>                   | <b>PD</b> |
| A. Pečlivě jsem hlídal/la, jak všichni pracují.                           | 1         |
| B. Každý do něj vložil spoustu času a energie.                            | 0         |
| <b>2. Usmířujete se se svým partnerem nebo partnerkou po hádce.</b>       | <b>TD</b> |
| A. Odpuštěl/a jsem mu/jí.   | 0         |
| B. Většinou umím odpouštět.   | 1         |
| <b>3. Jedete za kamarádem autem a ztratili jste se.</b>                   | <b>PŠ</b> |
| A. Špatně jsem odbočil/a.   | 1         |
| B. Kamarád mi špatně popsal cestu.  | 0         |
| <b>4. Váš partner/ka vás překvapí dárkem.</b>                             | <b>PD</b> |
| A. Dostal/a přidáno v práci.  | 0         |
| B. Včera jsem ho/ji vzal/a na slavnostní večeři.                          | 1         |
| <b>5. Zapomněla jste, že váš partner/ka má narozeniny.</b>                | <b>TŠ</b> |
| A. Špatně si pamatuji data narozenin.                                     | 1         |
| B. Moji pozornost zaměstnala nějaká práce.                                | 0         |
| <b>6. Dostal/a jste květiny od neznámého ctitele/ky.</b>                  | <b>UD</b> |
| A. Připadám mu/jí přitažlivý/á.   | 0         |
| B. Jsem oblíbený člověk.  | 1         |
| <b>7. Ucházíte se o místní úřad a vyhrajete.</b>                          | <b>UD</b> |
| A. Věnoval/a jsem hodně času a energie kampani.                           | 0         |
| B. Tvrdě pracuju na všem, co dělám.                                       | 1         |
| <b>8. Propásli jste důležitou schůzku.</b>                                | <b>UŠ</b> |
| A. Někdy mi paměť neslouží.   | 1         |
| B. Někdy se zapomenu podívat do diáře.                                    | 0         |
| <b>9. Ucházíte se o místní úřad a prohrajete.</b>                         | <b>PŠ</b> |
| A. Neudělal/a jsem pořádnou kampaň.                                       | 1         |
| B. Člověk, který vyhrál, má víc známostí.                                 | 0         |
| <b>10. Uspořádali jste úspěšný večírek.</b>                               | <b>TD</b> |
| A. Tentokrát jsem zvláště rozehrál/a svůj šarm.                           | 0         |
| B. Jsem dobrý hostitel.   | 1         |
| <b>11. Zavolali jste policii, a podařilo se vám tak zabránit zločinu.</b> | <b>PD</b> |
| A. Upoutal mě nějaký divný zvuk.  | 0         |
| B. Měl/a jsem toho dne oči na stopkách.                                   | 1         |
| <b>12. Celý rok jste se těšili opravdu dobrému zdraví.</b>                | <b>PD</b> |
| A. Málo lidí kolem mě onemocnělo, takže mě neměl kdo nakazit.             | 0         |
| B. Dobře jsem se stravoval/a a dostatečně jsem odpočíval/a.               | 1         |
| <b>13. Dlužíte knihovně stovku za nevrácenou výpůjčku.</b>                | <b>TŠ</b> |
| A. Když se do něčeho vážně začtu, zapomínám, že už musím knihu vrátit.    | 1         |
| B. Psaní záznamu o četbě mě tak zaměstnalo, že jsem na to zapomněl/a.     | 0         |
| <b>14. Vydělali jste hodně peněz na akciích.</b>                          | <b>TD</b> |
| A. Můj makléř zkusil novou investici.                                     | 0         |
| B. Můj makléř je vynikající.  | 1         |
| <b>15. Vyhráli jste sportovní soutěž.</b>                                 | <b>TD</b> |
| A. Cítil/a jsem se neporazitelně.   | 0         |
| B. Tvrdě trénuji.   | 1         |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>16. Propadli jste u důležité zkoušky.</b>                                       | <b>UŠ</b> |
| A. Nebyla jsem tak chytrý/á jako ostatní zkoušení.                                 | 1         |
| B. Špatně jsem se připravil/a.   | 0         |
| <b>17. Uvařili jste kamarádovi speciální jídlo a on se toho sotva dotkl.</b>       | <b>UŠ</b> |
| A. Nejsem moc dobrý kuchař/ka.   | 1         |
| B. Moc jsem při vaření spěchal/a.  | 0         |
| <b>18. Prohráli jste ve sportovní soutěži, na kterou jste dlouho trénovali.</b>    | <b>UŠ</b> |
| A. Nejsem moc sportovní typ.   | 1         |
| B. Nejsem dobrý v tomhle sportu.   | 0         |
| <b>19. Pozdě v noci vám na potměšle ulici dojde benzin.</b>                        | <b>PŠ</b> |
| A. Nepodíval/a jsem se, kolik mám ještě v nádrži.                                  | 1         |
| B. Ukazatel obsahu nádrže byl rozbitý.   | 0         |
| <b>20. Rozčilíte se na kamaráda.</b>   | <b>TŠ</b> |
| A. On/a mě pořád otravuje.   | 1         |
| B. On/a měl/a protivnou náladu.  | 0         |
| <b>21. Dostali jste pokutu za to, že jste včas nepodali daňové přiznání.</b>       | <b>TŠ</b> |
| A. Vždycky ty daně odkládám.   | 1         |
| B. Letos jsem s tím nějak otálel/a.  | 0         |
| <b>22. Pozvete někoho na rande a on řekne ne.</b>                                  | <b>UŠ</b> |
| A. Ten den jsem vypadal/a fakt mizerně.  | 1         |
| B. Když jsem ho/ji žádal/a o schůzku, nějak jsem ztratil/a řeč.                    | 0         |
| <b>23. Moderátor zábavné soutěže si vás vybral z publika abyste se zúčastnili.</b> | <b>PD</b> |
| A. Seděl/a jsem na správném místě.   | 0         |
| B. Tvářil/a jsem se nejnaděšeněji.   | 1         |
| <b>24. Na večírcích vás často žádají o tanec.</b>                                  | <b>TD</b> |
| A. Na večírcích jsem vždycky hodně vidět.  | 1         |
| B. Ten večer jsem byl/a v perfektní formě.   | 0         |
| <b>25. Koupíte partnerovi/ce dárek a jemu/jí se nelíbí.</b>                        | <b>PŠ</b> |
| A. Vždycky o dárcích málo přemýšlím.   | 1         |
| B. Je hodně vybíravý/á.  | 0         |
| <b>26. U pracovního pohovoru se vám zvlášť daří.</b>                               | <b>TD</b> |
| A. Cítil/a jsem se opravdu sebejistě.  | 0         |
| B. Přijímací pohovory mi jdou.   | 1         |
| <b>27. Řeknete vtip a všichni se smějí.</b>  | <b>PD</b> |
| A. Byl to dobrý vtip.  | 0         |
| B. Řekl/a jsem ho v tu nejlepší chvíli.  | 1         |
| <b>28. Šéf vám dá málo času na úkol, vám se ho však přesto podaří dokončit.</b>    | <b>UD</b> |
| A. Jsem ve své práci dobrý/á.  | 0         |
| B. Jsem schopný člověk.  | 1         |
| <b>29. Poslední dobou jste se cítili špatně.</b>                                   | <b>TŠ</b> |
| A. Nikdy nemám možnost si odpočinout.  | 1         |
| B. Tenhle týden jsem měl/a opravdu hodně práce.                                    | 0         |
| <b>30. Požádáte někoho o tanec a on odmítne.</b>                                   | <b>PŠ</b> |
| A. Nejsem moc dobrý/á tanečník/ice.  | 1         |
| B. Ten, koho jsem požádal/a, nerad tancuje.  | 0         |
| <b>31. Zachráníte někoho před udušením.</b>  | <b>UD</b> |
| A. Znímám metodu, jak pomoci člověku, který se dusí.                               | 0         |
| B. Vím, co si počít v krizových situacích.   | 1         |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>32. Člověk, se kterým chodíte, si chce dát „pauzu“.</b>         | <b>UŠ</b> |
| A. Jsem moc sebestředný/á.   | 1         |
| B. Trávím s ním málo času.   | 0         |
| <b>33. Kamarád vám řekne něco, co vás raní.</b>                    | <b>TŠ</b> |
| A. Vždycky něco plácne, aniž by přemýšlel.                         | 1         |
| B. Měl špatnou náladu a vylil si to na mně.                        | 0         |
| <b>34. Zaměstnavatel si za vámi přijde pro radu.</b>               | <b>UD</b> |
| A. Jsem odborník na oblast, na kterou se ptal.                     | 0         |
| B. Umím dávat užitečné rady.                                       | 1         |
| <b>35. Kamarád vám poděkuje, že jste ho podrželi v těžké době.</b> | <b>UD</b> |
| A. Rád/a mu v takových situacích pomáhám.                          | 0         |
| B. Rád/a pomáhám lidem.  | 1         |
| <b>36. Jste na večírku a skvěle se bavíte.</b>                     | <b>PD</b> |
| A. Všichni tam byli přátelští.                                     | 0         |
| B. Byl/a jsem přátelský/á.   | 1         |
| <b>37. Lékař vám řekne, že jste v dobré kondici.</b>               | <b>UD</b> |
| A. Hlídám si, abych často cvičil/a.                                | 0         |
| B. Hodně si hledím svého zdraví.                                   | 1         |
| <b>38. Partner/ka vás vezme na romantický víkend.</b>              | <b>TD</b> |
| A. Potřeboval/a na pár dní vypadnout někam pryč.                   | 0         |
| B. Rád/a zkoumá nová místa.  | 1         |
| <b>39. Lékař vám řekne, že jíte moc cukru.</b>                     | <b>PŠ</b> |
| A. Nedávám si moc pozor na to, co jím.                             | 1         |
| B. Cukru se nelze vyhnout, je ve všem.                             | 0         |
| <b>40. Požádali vás, abyste vedli důležitý projekt.</b>            | <b>TD</b> |
| A. Právě jsem úspěšně dokončil/a podobný úkol.                     | 0         |
| B. Jsem dobrý/á vedoucí.   | 1         |
| <b>41. Hodně jste se teď pohádali s partnerem/kou.</b>             | <b>PŠ</b> |
| A. Jsem poslední dobou nějaký/á otrávený/á a pod tlakem.           | 1         |
| B. On/a byl/a poslední dobou nějak nepřátelsky naladěný/á.         | 0         |
| <b>42. Při lyžování hodně padáte.</b>                              | <b>TŠ</b> |
| A. Lyžování je těžké.  | 1         |
| B. Sjezdovka byla zledovatělá.                                     | 0         |
| <b>43. Vyhrajete prestižní cenu.</b>                               | <b>UD</b> |
| A. Vyřešil/a jsem obtížný problém.                                 | 0         |
| B. Byl/a jsem nejlepší zaměstnanec.                                | 1         |
| <b>44. Vaše akcie se hodně propadly.</b>                           | <b>UŠ</b> |
| A. Nevěděl/a jsem toho moc o tehdejším klimatu na trhu.            | 1         |
| B. Vybral/a jsem si špatné akcie.                                  | 0         |
| <b>45. Vyhráli jste v loterii.</b>                                 | <b>PD</b> |
| A. Bylo to čisté štěstí.   | 0         |
| B. Vybral/a jsem správná čísla.                                    | 1         |
| <b>46. Přes svátky jste přibrali a nemůžete to shodit.</b>         | <b>TŠ</b> |
| A. Diety z dlouhodobého hlediska nefungují.                        | 1         |
| B. Dieta, kterou jsem zkusil/a, nezabrala.                         | 0         |
| <b>47. Jste v nemocnici a přijde vás navštívit jen málo lidí.</b>  | <b>PŠ</b> |
| A. Jsem protivný/á, když jsem nemocný/á.                           | 1         |
| B. Mí přátelé na takové věci zapomínají.                           | 0         |
| <b>48. V obchodě odmítnou vaši kreditní kartu.</b>                 | <b>UŠ</b> |
| A. Občas přecením množství peněz, které mám na účtu.               | 1         |
| B. Občas zapomínám zaplatit kreditní účet.                         | 0         |

## VÝSLEDKY:

---

|        |       |          |       |
|--------|-------|----------|-------|
| TŠ     | ..... | PŠ       | ..... |
| TD     | ..... | PD       | ..... |
| UŠ     | ..... | Š celkem | ..... |
| UD     | ..... | D celkem | ..... |
| Naděje | ..... | D-Š      | ..... |

## VYHODNOCENÍ:

---

Sečtěte body u otázek označených kódem **TŠ** (trvale špatné). Jsou to č. 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 a 46.

- Jestliže vám vyšla 0 nebo 1, jste v této dimenzi velmi optimističtí;
- 2-3 body jsou mírně optimistické skóre;
- 4 je průměr;
- 5-6 bodů je poměrně pesimistický výsledek;
- jestliže vám vyšlo 7-8 bodů, je to silně pesimistický výsledek

Sečtěte body u otázek, označených kódem **TD** (trvale dobré). Jsou to č. 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 a 40.

- Máte-li 7-8 bodů, jste hodně optimističtí a věříte, že dobré události budou pokračovat;
- 6 bodů je mírně optimistické skóre;
- 4-5 je průměr;
- 3 je mírně pesimistické skóre;
- 0-2 body mají velcí pesimisté.

Sečtěte body u otázek, označených kódem **UŠ** (univerzálnost špatná). Jsou to č. 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 a 48.

- 0 až 1 bod jsou velmi optimistické;
- 2-3 body jsou mírně optimistické;
- 4 jsou průměr;
- 5-6 bodů je mírně pesimistický výsledek;
- 7-8 je hodně pesimistické.

Sečtěte body u otázek, označených kódem **UD** (univerzálně dobré). Jsou to č. 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 a 43.

- 7-8 bodů je velmi optimistických;
- 6 je mírně optimistické skóre;
- 4-5 je průměr;
- 3 body jsou mírně pesimistické;
- 0-2 body je velmi pesimistický výsledek.

Sečtěte body z kolonky **UŠ** a **TŠ**. To je vaše skóre **naděje** pro špatné události.

- 0-2 bodů znamená, že si umíte uchovat velkou naději;
- 3-6 bodů je mírně nadějně skóre;
- 7-8 je průměr;
- 9-11 bodů znamená, že propadáte mírně beznaději;
- 12-16 bodů znamená, že hodně propadáte beznaději.

Sečtěte body u otázek, označených kódem **PŠ** (personalizace špatná). Jsou to č. 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 a 47.

- 0-1 bod značí vysoké sebevědomí;
- 2-3 body znamenají mírné sebevědomí;
- 4 je průměrný výsledek;
- 5-6 bodů ukazuje spíše na nízké sebevědomí;
- 7-8 je velmi nízké sebevědomí.

Vaše poslední skóre je **PD** (personalizace dobrá). Jsou to otázky č. 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36 a 45.

- 7-8 bodů je velmi optimistický výsledek;
- 6 je mírně optimistický výsledek
- 4-5 je průměr
- 3 je mírně pesimistické skóre
- 0-2 je velmi pesimistické skóre

## DOPOČET CELKOVÝCH VÝSLEDKŮ:

---

- Nejprve sečtete špatná skóre (TŠ, UŠ a PŠ) a zapišete je do kolonky „**Celkové Š**“.
  - Máte-li skóre Š mezi 3 a 6, jste jasní optimisté
  - 6-9 je mírně optimistický výsledek
  - 10-11 je průměr
  - 12-14 je poměrně pesimistické skóre
  - 14+ je velmi pesimistické skóre
- Pak sečtete dobrá skóre (TD, UD a PD) a zapišete si je do kolonky „**Celkové D**“.
  - Máte-li skóre D 19 nebo více, je váš pohled na dobré události velmi optimistický
  - Mezi 17-19 body mají mírní optimisté
  - 14-16 je průměrný výsledek
  - 11-13 bodů ukazuje, že přemýšlíte poměrně pesimisticky
  - 10 nebo méně bodů indikuje silný pesimismus
- Od D odečtete Š. To je váš **celkový bodový výsledek**. Význam je následující:
  - Máte-li celkový bodový výsledek nad 8, jste celkově velmi optimističtí.
  - 6-8 bodů je mírný optimismus
  - 3-5 je průměrný výsledek
  - 1-2 body značí mírně pesimistické skóre
  - 0 nebo méně bodů je hodně pesimistický výsledek